

高齢者みんな健康プロジェクト

区が保有する医療・健診・介護などのデータを活用し、管理栄養士等の資格を持つ高齢者保健指導専門員が地域包括支援センターや練馬区薬剤師会と連携して、糖尿病重症化予防や多数の処方薬がある方、健診未受診の方へのはたらきかけを個別訪問などにより行っています。また、地域のリハビリテーション専門職などと連携して健康教室事業等を行い、高齢者のフレイル（※）予防を支援しています。

※フレイルとは、加齢により心身の働きが弱くなり、活力が低下してきた状態のことです。健康と介護が必要な状態の間の段階で、生活習慣の見直しなどで健康な状態に戻すことが可能です。

- 内 容**
- ① データを活用して高齢者保健指導専門員が個別に訪問
高齢者保健指導専門員が医療機関の受診記録や健診の結果を活用して、対象となる方を個別訪問します。個別訪問の際には、事前にお知らせします。
 - ② 一人ひとりに合わせて医療機関や介護予防教室などを案内
高齢者保健指導専門員が地域包括支援センターと連携して、医療機関への受診や、地域で開催する介護予防・健康づくりに関する教室などを案内します。
◇介護予防に関する教室 → 事業内容は、57・58ページをご覧ください。
◇健康づくりに関する教室 → 事業内容は、46ページをご覧ください。
 - ③ その後も関係機関と連携して継続的に支援
地域で継続的に介護予防に取り組めるよう、高齢者保健指導専門員がかかりつけ医や地域包括支援センターなどの関係機関と連携し、街かどケアカフェなどの健康教室を案内します。
◇街かどケアカフェ → 事業内容は、9ページをご覧ください。

費 用 無料

問 合 せ 高齢者支援課 高齢者健康支援係 ☎5984-1189

もの忘れ検診

認知症に早期に気づき適切な支援を受けられるようにするため、もの忘れ検診を実施しています。普段の生活の中では特に不便を感じていなかった方も、検診により自覚していなかった心身の変化に気づくこともあります。もの忘れ検診を活用し、住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けましょう。

もの忘れ検診について詳しくは二次元コードよりご確認ください。

問 合 せ 高齢者支援課 在宅介護支援係 ☎5984-4597



自分でできる認知症の気づきチェックリストをやってみましょう

最もあてはまるところに○をつけてください。

番号	質問項目	点数			
		まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
1	財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがありますか	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
2	5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
3	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などのもの忘れがあるとされますか	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
4	今日が何月何日かわからないときがありますか	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
5	言おうとしている言葉が、すぐに出てこないことがありますか	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
6	貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払いは一人でできますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
7	一人で買い物に行けますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
8	バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
9	自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
10	電話番号を調べて、電話をかけることができますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点

チェックしたら、1から10の合計を計算 ▶ **合計点** 点

20点以上の場合は、認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。お近くの医療機関や相談機関に相談してみましょう。20点未満でも、なにか気になる症状があれば早めに相談しましょう。もの忘れのご心配がある方は前頁の二次元コードをご覧ください。

※このチェックリストの結果はあくまでもおおよその目安で医学的診断に代わるものではありません。認知症の診断には医療機関の受診が必要です。

※身体機能が低下している場合は点数が高くなる可能性があります。

出典：東京都福祉局高齢者施策推進部在宅支援課「知って安心認知症（令和6年3月発行）」

このページの無断掲載はご遠慮ください。

街かどケアカフェ

「街かどケアカフェ」は、高齢者をはじめとする地域の方が気軽に立ち寄り、介護予防について学んだり、健康について相談をしたりすることができる地域の拠点です。

●街かどケアカフェ

対 象 どなたでもご参加できます。

内 容 地域包括支援センターを併設する一部の区立施設で、街かどケアカフェを運営しています。専門スタッフによる健康相談や講座、介護予防体操のほか、認知症カフェなど、「交流」・「相談」・「介護予防」に関する様々な事業を実施しています。また、地域団体や介護事業者、障害福祉サービス事業者が運営する地域の集いの場においても、街かどケアカフェとして、各団体の特色を活かした活動を行っています。

実施場所	名 称	場 所
1	街かどケアカフェ かしわ	中村2-25-3
2	街かどケアカフェ さくら	桜台地域集会所内（桜台1-22-9）
3	街かどケアカフェ つつじ	中村橋区民センター 2階（貫井1-9-1）
4	街かどケアカフェ はるのひ	北保健相談所内（北町6-35-7）
5	街かどケアカフェ こぶし	練馬高野台駅前地域集会所内（高野台1-7-29）
6	街かどケアカフェ けやき	南大泉地域集会所内（南大泉5-26-19）



☎5848-6177



☎5946-2311



☎3577-8815

※1 施設の大規模改修工事のため、令和7年10月頃まで休止の予定です。



☎5399-5347



☎5372-6300



☎3923-5556

●街かどケアカフェ（地域のサロン）

	名 称	場 所	問 合 せ 先
1	たむら薬局 街かどケアカフェ	小竹町1-76-17 たむら薬局小竹町店内	☎03-5926-9911
2	江古田しゃべり場カフェ	羽沢1-22-11 メディカルホームくらら練馬江古田内	☎03-5912-3831
3	^み お 濡の会	桜台1-29-20 喫茶・軽食チャミー内	☎03-3992-8316
4	薬師堂まごころカフェ	向山1-14-16 小規模多機能ホーム薬師堂内	☎03-5987-5666
5	認知症予防・氷川台3丁目 カフェ	氷川台3-19-7 ほっと・氷川台デイサービスセンター内	☎090-8772-9157
6	地域の集いの場「心つなぐ」	平和台2-50-1 もみの樹・練馬内	☎03-5921-1005
7	カフェすてきな笑顔	平和台4-23-22 ケアサービス伊東内	☎03-3934-1282
8	練馬のみどりで森林浴	区内の公園で実施	✉ info.comorebi@gmail.com
9	^{まん} さ 満咲くの会	早宮3-37- 9 都営住宅集会所内	☎03-3992-8316
10	くすりと健康の広場	高松1-42-18 ファーコス薬局 高松内	☎03-5971-5910
11	フォーシーズン☆シかがやき	北町8-12-16	☎03-5809-4312
12	わらう会	田柄特別養護老人ホームなどで実施	☎03-6310-9301
13	コミュニティカフェ チャイハナ光が丘	田柄5-14-19	☎070-6559-3933
14	むすび	光が丘3-9-3 外階段2階	☎03-6904-3275
15	われもこうカフェ	光が丘4-1-4 光が丘体育館内カフェレ ストランわれもこう光が丘公園店内	☎03-3577-7421 (事務局)
16	たまり場ふくろう	富士見台1-22-4 富士見台特別養護老人ホーム内	☎03-5241-6010
17	みんなのドア	富士見台2-47-14	☎090-6026-4568
18	ブルークロス 街かどケアカフェ	石神井町3-25-6 ブルークロス駅前薬局内	☎03-3996-7230
19	オレンジカフェ金のまり	石神井台8-8-8	☎03-6766-8660
20	エプロン関町	関町北2-33-12-101	☎03-5991-7132

21	しゃくじいの庭 (オープンガーデン)	上石神井2-20-13 小規模多機能/ グループホーム「しゃくじいの庭」内	☎03-3594-7011
22	虹のカフェ大泉	東大泉2-11-21 大泉特別養護老人ホーム内	☎03-5387-2201
23	街かどケアカフェたしざん	東大泉4-3-1 (畑) 西大泉4-18	☎03-6337-2719
24	つながるサロン	東大泉7-36-15	☎080-6757-1965
25	サンライズすまいる	西大泉4-20-17 特別養護老人ホー ムサンライズ大泉内	☎03-5935-7401
26	喫茶陽だまり	西大泉5-21-2 特別養護老人ホーム光陽苑内	☎03-3923-5264
27	うららか手しごと部	南大泉1-22-23 デイサービス里に吹く風内	☎03-5933-3462
28	虹のカフェ南大泉	南大泉4-29-12 南大泉町会会館	✉ nijinoka@gmail.com
29	大泉ケアカフェ	大泉町5-2-5 そんぼの家 S 大泉北内	☎03-5947-5657
30	ほっこりこぐれ	大泉学園町5-18-41 特別養護老人 ホームこぐれの杜内	☎03-5935-9158
31	寄り合い『じよんのび』	大泉学園町7-10-21 リーシェガーデン大泉学園内	☎03-6904-5530
32	街かどケアカフェ vivo tree	大泉学園町9-4-2 大泉障害者支援ホーム内	☎03-3978-5581

地域団体などが運営する街かどケアカフェは、区と協定を締結した団体が実施しており、順次拡大しています。詳しい実施場所や実施内容は、区ホームページをご確認いただくか、下記までお問い合わせください。

問 合 せ 高齢者支援課 地域包括支援係 ☎5984-1187

●出張型街かどケアカフェ事業

対 象 地域の高齢者の方など

内 容 地域集会所や地区区民館などで、「交流」・「相談」・「介護予防」を目的に、認知症カフェ、出張相談会、介護予防体操など様々なテーマでイベントを開催しています。

問 合 せ お近くの地域包括支援センター ☎26～30ページ

スマホ相談窓口・教室

●はつらつセンタースマホ相談窓口

はつらつセンターでは文字入力、電話・メールの仕方などスマートフォンの基本操作について、いつでも気軽に相談できます。

- 対 象** 60歳以上で区内在住の方
日 時 開館日の午前9時～正午、午後1時～5時
費 用 無料
申 込 み 不要、当日受付
問 合 せ はつらつセンター ☎123ページ

●練馬区スマホ教室 入門編

はつらつセンターや街かどケアカフェでは、スマートフォンの基本操作や区フレイル予防アプリ「フィット&ゴー」について学べる教室を開催しています。日時や申込み方法は「ねりま区報」等でお知らせします。

- 対 象** 60歳以上で区内在住の方
内 容 スマホの基本操作、区フレイル予防アプリ「フィット&ゴー」、地図機能、カメラ機能の使い方 など
費 用 無料
申 込 み 「ねりま区報」でお知らせします。

●はつらつセンター・敬老館 スマホ教室・相談会

このほか、はつらつセンター・敬老館では、東京都高齢者向けスマートフォン利用普及啓発事業などによるスマホ教室や相談会を定期的に開催しています。詳細は、区ホームページをご覧ください。

- 対 象** 60歳以上で区内在住の方
内 容 スマホ教室 スマホの基本操作や便利な機能など学びます。
スマホ相談会 基本操作に関する相談ができます。
費 用 無料
申 込 み はつらつセンターおよび敬老館 ☎123～125ページ

◇団体向け出張スマホ相談

受講団体が手配した会場にシルバー人材センターの相談員が出張し、スマホの基本操作に関する相談を無料で受け付けます。

- 対 象** 団体の活動として、60歳以上の区民を対象としたスマホ相談会を実施する団体
内 容 1回の相談会は2時間までで、相談時間は1人あたり30分以内です。なお、シルバー人材センターが用意した会場での個人向けスマホ相談会も開催しています。詳しくは、お問合せください。

問 合 せ (公社) 練馬区シルバー人材センター ☎3993-7168

フロ・マエ・フィットネス～ひと汗かいてひとつ風呂～

身近なところで気軽にフレイル予防を始められるよう、区内の公衆浴場で営業時間前に筋力トレーニング等の体操教室を行います。運動の後は入浴ができます。

- 対 象** 65歳以上の方で、一人で来場、入浴ができる方
内 容 筋力トレーニングやレクリエーションを行います。
募 集 「ねりま区報」等でお知らせします。
問 合 せ 高齢社会対策課 介護予防係 ☎5984-2094



特
集

フレイル予防アプリ「フィット&ゴー」

AIがフレイルリスクを判定し、一人ひとりにあった健康アドバイスや、興味関心に合ったおすすめ地域イベント情報を発信するアプリです。

- 対 象** 概ね60歳以上
問 合 せ 高齢社会対策課 介護予防係 ☎5984-2094



ひとり暮らし高齢者等訪問支援事業

地域包括支援センターの訪問支援員がひとり暮らし高齢者等の自宅を訪問し、必要な支援につなげます。

- 対 象** 区内のひとり暮らし高齢者および高齢者のみ世帯のうち、介護保険サービスの利用または生活保護の受給をしていない方等
内 容 認知症の方を含むひとり暮らし高齢者などが地域で孤立することのないよう、訪問支援員と区民ボランティアが自宅を訪問し、介護予防など、個々の状況に応じた支援につなげます。
問 合 せ お近くの地域包括支援センター ☎26 ～ 30ページ

高齢者在宅生活あんしん事業

対 象 ひとり暮らし高齢者や高齢者のみ世帯の高齢者で、慢性疾患がある等の日常生活を営む上で常時注意を要する方または要介護・要支援・総合事業対象の方
※その他にもサービスにより個別の利用要件があります。

内 容 (1) 緊急通報システム
緊急時に通報機のボタンを押すことにより、警備員の駆けつけと救急車の要請ができます。



緊急通報システム

(2) 生活リズムセンサー

自宅での動きの回数が一定に満たない場合に、警備員が自宅に駆けつけ状況を確認します。

(3) 見守り訪問

区民ボランティアが週1回程度、自宅に訪問し安否確認をします。

(4) 見守り電話

コールセンターより週1回、安否確認のためお電話します。

(5) 見守り配食

区に登録した配食業者が食事を配達します。事故発生のおそれがあると思われる場合は、あらかじめ利用者が指定した緊急連絡先に連絡します。

(6) 見守り ICT

高齢者の見守り等を支援する機器を導入した際の費用の一部を助成します。

※(1)、(2)、(4) について、住まい確保支援事業（103ページ）をご利用される方は、対象の要件に該当しない場合でも利用することができます。

※(2) 生活リズムセンサー、(5) 見守り配食は(1) 緊急通報システムと併用してご利用いただけます。なお、見守り配食のみをご希望の場合は、80ページを参照してください。

※(6) 見守り ICT の対象は65歳以上の高齢者になります。

※(1) 緊急通報システムをご利用いただいている方は、(3)～(5)のサービス利用時において事故発生のおそれがあると確認された場合、通報がなくても警備員が自宅に駆けつけ状況確認し、必要に応じて救急車による救援を行います。

※(3) 見守り訪問と (4) 見守り電話は併用できません。

費 用

	住民税課税世帯	住民税非課税世帯	生活保護世帯
緊急通報システム	月額 400円	月額 300円	無料
生活リズムセンサー	月額 600円	月額 200円	無料
見守り訪問	無料	無料	無料
見守り電話	無料	無料	無料
見守り配食	弁当代実費（料金は配食業者により異なります）。		
見守り ICT	月額利用料等		

問 合 せ お近くの地域包括支援センター ☎26～30ページ

高齢者聞こえのコミュニケーション支援事業(高齢者補聴器購入費用助成事業)

「難聴」は認知症になる大きな危険因子です！ 「聞こえの問題」を放置していませんか？

難聴は認知症の大きな危険因子ですが、同時に予防できる最も大きな要因とも言われています。補聴器を付けるなどして、適切に「聞こえ」を維持し、脳を活性化し、人との交流を楽しむことが認知症の予防になります。

「テレビの音が聞きにくい」「家族にテレビの音が大きいと言われる」「会話が聞き取りづらい」「聞き返すことがよくある」などの場合は、早めに耳鼻咽喉科を受診し相談しましょう。

補聴器の使用はよい「聞こえ」の維持に役立ちます。補聴器の購入前に耳鼻咽喉科を受診し相談しましょう。

●高齢者補聴器購入費用助成事業

対 象 つぎの①～③すべてに該当する方

①練馬区にお住まいの65歳以上の方

②耳鼻咽喉科医の診断結果（意見書）を得られる方

※意見書を得られるのは、両耳の聴力レベルが40dB以上70dB未満の方です。

※受診に係る費用、意見書作成の費用は自己負担となります。

③身体障害者手帳（聴覚障害）をお持ちでない方で、身体障害者手帳の対象（高度難聴以上）とならない方

内 容 管理医療機器である補聴器本体および付属品（故障・修理・メンテナンスは対象外）の購入費用の一部を助成します。助成額の上限は、住民税非課税の方は72,000円、住民税課税の方は36,000円です。

利用方法 ①区ホームページや地域包括支援センターから申請書用紙を取得
②申請書を持参して耳鼻科を受診し、医師に意見欄を記入してもらう（意見書作成料は自己負担）

③申請書（医師の意見書含む）を区に提出（※）

④区で課税状況や意見書を確認し、申請者に助成の可否を送付（★）

⑤補聴器販売店で補聴器を購入。（必ず領収書を書いてもらってください）

⑥補聴器購入の領収書等と助成金請求書を区に提出（※）

⑦助成確定通知を送付

⑧区が指定された口座に助成金の振込

★助成決定前に購入した補聴器は対象となりません。

※提出先は下記問合せ先（郵送可：〒176-8501 高齢者支援課 在宅介護支援係宛）

または、お近くの地域包括支援センター（26～30ページ参照）

問 合 せ 高齢者支援課 在宅介護支援係 ☎5984-4597

「補聴器は購入したら終わり」ではありません！

補聴器は購入後のフィッティングが重要です。思ったほど効果がないとあきらめるのではなく、使用環境や場面に合わせて細かいフィッティングを繰り返し、自分に合ったものに調整していくことが必要です。販売店や耳鼻咽喉科医師と相談しながら調整していきましょう。

※医師等による診療や治療を受けるために直接必要な補聴器の購入費用については、医療費控除の対象となる場合があります。購入前に耳鼻咽喉科学会が認定した補聴器相談医にご相談ください。



練馬区シルバー人材センター

働く喜び・仲間づくり・地域デビュー、 シルバー人材センターで実現しませんか？

練馬区シルバー人材センターは、高齢者にふさわしい仕事を引き受け、会員にその希望と経験・技能に応じた就業の機会を提供する公益社団法人です。高齢者が長年培った経験や知識を活かしながら地域社会の中で働くことを通じて、生きがいの充実と健康の維持・増進を図ることを目指しています。

会員資格 区内にお住まいの60歳以上の健康で働く意欲のある方で、センターの趣旨に賛同される方。

入会説明会 毎月「入会説明会」を開催しています。説明会終了後、入会受付をします。(事前予約制)

会費 2,000円(年度額)

● 仕事について

シルバー人材センターは区内の事業所、公共施設、家庭から様々な仕事を受注し、会員はその中から希望する仕事を選んで働きます。技能や経験を活かして植木剪定やセンター主催の教室事業の講師として働く会員もいます。

会員の働き方は週20時間以内、または月10日以内と限られているため、例えば1人1日8時間、月20日間の仕事を受注した場合は、2～3人で分担して仕事をする「分かち合い就業」を行っています。

主な仕事

公共関係	児童通学案内、学校施設管理、自転車駐輪場受付・整理、高齢者お困りごと支援事業、元気高齢者介護施設業務補助事業、高齢者いきいき健康事業等
民間関係	マンション清掃、屋内外軽作業、家事援助サービス、除草等
技能系	植木の剪定、除草、大工、筆耕、訪問着付等

きたまち事業所 会員が、印刷物等の折り・貼りなどの軽作業をしています。

☎3933-2819 北町8-2-11



植木剪定

● 独自事業

シルバー人材センターでは、会員が講師となる教室事業や刃物研ぎ事業など受注を待たずに働く独自事業を実施しています。教室事業は、書道教室、英語・英会話教室などがあります。

● 地域貢献活動

地域ごとに班を組み、地域清掃ボランティア活動や、会員以外の方も参加できる「講習会」や「体操会」を開催し、地域貢献を進めています。



地域清掃ボランティア活動

問合せ (公社)練馬区シルバー人材センター ☎3993-7168 豊玉北5-29-8練馬センタービル5階